Programa de entrenamiento en la práctica de Tantra Yoga

Desarrollado por: Oscar R. Gómez © 1996

I Resumen

El Curso Certificado de Tantra®, que se divide en tres módulos, comienza los viernes a las 18 y concluye los domingos a las 20, en el que el alumno adquiere la totalidad de las herramientas de la práctica del tantra y una serie de ejercicios que deberá realizar durante los siguientes 15 días al cabo de los cuales se realiza un encuentro para monitorear los resultados y recibir una última serie de ejercicios con los que obtendrá la totalidad de los beneficios de la práctica.

Este curso —desarrollado por Oscar R. Gómez (Osy)— aporta un reentrenamiento mental que posibilita aumentar la capacidad de gozo y la atención, gestionar de manera consciente las emociones, desarrollar la seguridad y la autoestima, vivir y dormir sin tensiones ni estrés; en otras palabras, llevar una vida plena, consciente, coherente, productiva y feliz.

Antes de comenzar la instrucción se evalúan las condiciones, físicas y cognitivas del participante para verificar que pueda comprender claramente las consignas. Se los entrena durante ese período que, para quienes no puedan disponer de un fin de

semana, se realiza durante 4 horas durante 12 semanas los días lunes. Durante el entrenamiento, los participantes, son monitoreados continuamente, al finalizar se comprueba que hayan adquirido la práctica.

Durante el entrenamiento, los participantes adquieren las técnicas de meditación del tantrismo esotérico hindú de la escuela Kaula y del budismo tántrico esotérico –vajrayana-. Estas son: g-tummo, meditación de apertura, Generarse como una deidad y Rig-pa.

Al finalizar las horas de instrucción, los alumnos están en condiciones de recibir la debida iniciación en la práctica del tantra y son invitados a participar de las tareas de investigación de la EAT.

Todas las actividades son mixtas y no tienen ningún tipo de restricción en lo concerniente a edad, género, religión u elección sexual.

Palabras clave

tantra; tantrismo; cursos; presenciales; Argentina; España; a distancia

II. Cómo funciona

Antes de comenzar la instrucción se evalúan las condiciones, físicas y cognitivas del participante para verificar que pueda comprender claramente las consignas.

Se los entrena durante ese período que, para quienes no puedan disponer de un fin de semana, se realiza durante 4 horas durante 12 semanas los días lunes.

Durante el entrenamiento, los participantes, son monitoreados continuamente, al finalizar se comprueba que hayan adquirido la práctica.

Durante el entrenamiento, los participantes adquieren las técnicas de meditación del tantrismo esotérico hindú de la escuela Kaula y del budismo tántrico esotérico –vajrayana-. Estas son: g-tummo, meditación de apertura, Generarse como una deidad, Rig-pa.

Al finalizar las horas de instrucción, los alumnos están en condiciones de recibir la debida iniciación en la práctica del tantra (actividad ceremonial) y son invitados a participar de las tareas de investigación de la EAT.

III. Programa del Curso

PRIMER MÓDULO:

Luego de un desarrollo teórico y con el empleo de técnicas accesibles a toda clase de personas, los instructores permiten vivenciar y poner en práctica temas vinculados a: relación, amor, sensualidad, placer, espiritualidad y gozo.

Objetivos:

- Enfocar la atención, el deseo... y sostenerlos.

Contenidos:

- La pureza fundamental de la mente.
- El secreto de la meditación tántrica. "Generación de deidad interior", "Rig-pa", "G-tummo" y "de apertura"
- El principio de la transformación: su importancia.
- Deseo, frustración y autocontrol.
- Respiración consciente.
- Control de la respiración, control del ritmo cardíaco y control consciente de funciones emocionales involuntarias.
- Control de la eyaculación: mitos y verdades. *Este punto solo se trabajada con alumnos adultos.*
- ¿Deseo de placer o placer del deseo?
- Enfoque del deseo.

SEGUNDO MÓDULO:

Respetando la delicada naturaleza de los temas y las situaciones específicas de cada uno de los participantes, creamos un espacio totalmente contenedor donde el alumno puede experimentar las prácticas destinadas a:

Objetivos:

- Controlar el ritmo cardíaco, la temperatura y la sensibilidad. G-tummo.

- Emerger de la insatisfacción. Rig-pa.

- Re-programar los mecanismos del deseo. Generarse como deidad.

- Adquirir la técnica del Tantra que permiten sostener el deseo por lo ya poseído (pareja, familia, trabajo).

- Lograr estabilidad emocional, familiar y laboral. Meditación de apertura.

Contenidos:

- Placer, decepción y satisfacción.
- Latido consciente.
- El tantra y el placer.
- Imágenes de la plenitud.
- Deseo y distorsión.
- El origen de la insatisfacción.
- La solución tántrica.
- Más allá de las limitaciones: Verse como una deidad.
- La mente distraída con lo externo.

TERCER MÓDULO:

Al adquirir las técnicas de Tantra los participantes aumentan su capacidad de gozo y logran profundizar sus relaciones como también iniciarse en el proceso de autorrealización.

Objetivos:

- Lograr el manejo y el control de las emociones.

- Eliminar la ansiedad y el apego.

- Desterrar los miedos y liberarse.

- Lograr la planificación consciente de la propia vida.

- Alcanzar el equilibrio entre actitudes masculinas y femeninas para poder interaccionar adecuadamente con ambos sexos.

- Encontrar, modificar o reafirmar el sentido de la propia vida.

Contenidos:

- Visualización creativa.

- Disolución de las limitaciones inventadas por uno mismo.

- La carga de las ideas equivocadas.

- Sueños y vacuidad.

- Claridad y no dualidad.

- Claridad, color y gozo.

- El sentido de las palabras y el sin-sentido del propio discurso (Kalachakra Tantra).

Lectura previa obligatoria para participantes del programa de entrenamiento

Dalai Lama y HOPKINS, Jeffrey, El tantra de Kalachakra: rito de iniciación. Alicante: Dharma, 1994.

PANDIT, M .P. Kularnava Tantra: Rito de las cinco cosas prohibidas. Madrid: Eyrás, 1980.

YESHE, Lama Thubten. Introducción al tantra: Una visión de la totalidad. Dharma, 1995.

Bibliografía

Akira, Hirakawa (1993), Paul Groner, ed., History of Indian Buddhism, Translated by Paul Groner, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers

Benson H., Rosner B. A., Marzetta B. R., Klemchuk H. P. (1974) Decreased blood pressure in borderline hypertensive subjects who practiced meditation. Journal of Chronic Diseases. 1974

Benson H., Lehmann J. W., Malhotra M. S., Goldman R. F., Hopkins J., Epstein M. D. (1982) Body temperature changes during the practice of g Tum-mo yoga. Nature. 1982;295(5846)

Benson H, Malhotra MS, Goldman RF, Jacobs GD, Hopkins PJ (1990) Three case reports of the metabolic and electroencephalographic changes during advanced Buddhist meditation techniques. Behavioral Medicine 16(2)

Brooks, D. R. (1992). Auspicious Wisdom: The Texts and Traditions of Srividya Sakta Tantrism in South India. State Universisy New York Press, ISBN 9780791411469.

Buddhist meditation techniques. Behavioral Medicine 16(2) January 1990

Corby J. C., Roth W. T., Zarcone V. P., Jr., Kopell B. S. (1978) Psychophysiological correlates of the practice of Tantric Yoga meditation. Archives of General Psychiatry. 1978;35(5)

Dalai Lama y HOPKINS, Jeffrey, El tantra de Kalachakra: rito de iniciación. Alicante: Dharma, 1994. ISBN 9788486615468.

de Mora Vaquerizo, J. M. (1988). Tantrismo Hindú y Proteico. Universidad Nacional Autónoma de México.

Farrow, G.W., Menon, I. The Concealed Essence of the Hevajra Tantra, Motilal Banarsidass, Delhi, 1982

Fremantle, F. (1971). A Critical Study of the Guhyasamaja Tantra. London: University of London Library.

Glasenapp, H. v. (1999). Jainism: An Indian Religion of Salvation. Motilal Banarsidass Publ, ISBN 9788120813762.

Gyatrul R., 1996 Generating the deity. Ithaca, New York, U.S.A.: Snow Lion.

Holmes DS., (1984) Meditation and somatic arousal reduction. American Psychologist. 1984

Jevning, R., R. K. Wallace, and M. Beidebach. (1992) The physiology of meditation: a review. A wakeful hypometabolic integrated response. Neurosci. Biobehav. Rev. 16: 415–424, 1992.

Jiménez Rueda, J. (1945). La secta de los alumbrados en la Nueva España (Vols. Tomo XVI, Numeral 1). Mexico: Boletín del Archivo General de la Nación.

Pandit M, P. (1965). Kularnava Tantra with Introduction by Arthur Avalon (1° ed.). Delhi, India: Motilal Banarsidass ISBN 0 89581-746-2.

Pandit, M. P. (1980). Kularnava Tantra. Rito de las cinco cosas prohibidas. Editorial Eyras.

Reich, W. (1990). La función del orgasmo: el descubrimiento del orgón. Problemas económico-sexuales de la energía biológica. Paidós, ISBN 9789688531044.

Shiva, L. (VII d.C). Kularnava Tantra o Urdhvaamnaaya Tantra (Reimpresión del original conservado en el Rajshahi College en Sanskrit in Bengali typeset with Bengali Translation). (U. K. Das, Ed.) Calcuta, India: Ranjit Saha, NavBharat Publishers 1976.

Sogyal Rinpoche 1990 Dzogchen and Padmasambhava. California, U.S.A.: Rigpa Fellowship

Vishnu, S. (1910). Pancha Tantra- Hindi-. Bombay, India: Srivenketeshwar Steem Press.

Vishnu, S. (1949). Pancha Tantra o cinco series de cuentos. (J. A. Bolufer, Trad.) Buenos Aires, Argentina: Partenon.

Vishnu, S. (1952). Pancha Tantra -Sánscrito-. Bombay, India: khemraj Shrikrishnadas Venkateshwar Steam Press.

Wangyal T., 1993 Wonders of the natural mind: the essence of Dzogchen in the Native Bon tradition. Ithaca, New York, U.S.A.: Snow Lion.

Wilson, H. H. (1826). Analytical Account of the Pancha Tantra, Illustrated with Occasional Translations. Transactions of the Royal Asiatic Society of Great Britain and Ireland, 1(2)

YESHE, Lama Thubten. Introducción al tantra: Una visión de la totalidad. Dharma, 1995.

Zimmer, H., & Campbell, J. (1953). Philosophies Of India. London: Routledge & Kegan Paul Ltd ISBN 978-81-208-0739-6.